

Toimitukselta

Vanhuus ja viisaus

Teemanumerossa Vanhuuden vallankumous pohditaan, miten lisätä ikäihmisten terveitä ja toimintakykyisiä elinvuosia. Eläkkeelle jääminen antaa terveyden edistämiseen mahdollisuuden, johon kannattaa tarttua.

Vuonna 2017 toteutetussa FinTerveys-tutkimuksessa todettiin, että valtaosa 60–69-vuotiaista on suhteellisen terveitä, ja yli puolet 65–69-vuotiaista koki itsensä vielä täysin työkykyisiksi. Terveysongelmia oli kuitenkin nuorempia ikäluokkia enemmän. Yksi terveyden osa-alue oli poikkeus. Mielen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys, oli parhaimmillaan 60–79-vuotiailla, ja masennusoireita esiintyi nuorempia ikäluokkia vähemmän. Näille ikäihmisille on kertynyt elämäkokemusta, ja on opittu, ”mikä on raskasta ja mikä on keveää.” Meillä nuoremmilla on paljon opittavaa ikäihmisten viisaudesta ja elämäkokemuksesta – ja heillä on myös useimmiten meille aikaa.

Toki eläkkeelle jääminen voi myös merkitä psyykkistä kriisiä ja masennuksen puhkeamista. Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehityksen vaiheiden teorian mukaan vanhuuden kehitystehtävä on hyväksyä eletty elämä. Elämäkokemuksen yhdistäminen eheäksi ja merkitykselliseksi kokonaisuudeksi johtaa onnistuessaan minän eheyden kokemukseen ja viisauteen – tai epäonnistuessaan epätoivoon.

Eriksonin vaimo Joan Erikson lisäsi miehensä kuoleman jälkeen teoriaan vielä yhdeksännen vaiheen, johon kuuluvat haara, haavoittuvuus ja riippuvuus ja jossa tehtävänä on enää selvittää vielä yhdestä päivästä. Hyvin pitkän iän viimeisiin vaiheisiin kuuluukin useimmiten ajanjakso, jolloin ihminen on riippuvainen muiden avusta ja jolloin psyykkiset voimavaratkin hiipuvat. Tuolloin on meidän tehtävämme auttaa.



Kuva: Ermi Kähkönen

JAANA SUVISAARI

Tätä numeroa tekemässä



JUSSI MÄKINEN on neurologi Lapin keskussairaalassa. Hän on päässyt seuraamaan viimeisen vuosikymmenen aikana useiden eri neurologisten sairauksien alalla tapahtunutta huimaa kehitystä. Erityisen palkitsevana työssään hän kokee uusien hoitomuotojen avulla saavutettavan hyödyn potilaille ja heidän lähipiirilleen. Tutkimustyössä Mäkinen mielenkiinnon kohteet liittyvät epilepsiaan ja sen lääkehoitoon.



SARI STENHOLM on kansanterveyden ja epidemiologian professori Turun yliopistosta. Hän toimii parhaillaan akatemiattutkijana ja johtaa laajaa FIREA-kohorttitutkimusta, jossa seurataan eläkkeelle siirtymisessä olevien suomalaisten elintapojen ja terveyden kehittymistä eläkevuosista vanhuuteen. Hänen tutkimustyönsä on keskittynyt terveen ikääntymisen taustalla vaikuttaviin muutettavissa oleviin elintapatekijöihin. Vapaa-aikaansa hän viettää perheen kanssa ja kestävyysurheilua harrastaen.



Neuropsykologian dosentti **EERO VUOKSIMAA** toimii akatemiattutkijana Suomen molekylilääketieteen instituutissa Helsingin yliopistossa. Muistisairauksien riskitekijät sekä varhainen tunnistaminen ovat hänen keskeisimpiä tutkimuskohteitansa, joita hän tarkastelee osana aivojen kehityksellistä jatkumoa. Vuoksima toimii osana kansainvälistä työryhmää, jossa pyritään selkeyttämään kognitiivisen reservin ja resilienssin käsitteitä. Eero Vuoksimaan pyrkimyksenä on päästä edistämään neuropsykologisen tiedon soveltamista yhteiskunnallisissa päätöksenteossa sekä terveydenhuollossa.